

Fenchel

Foeniculum vulgare
Echter Fenchel, Bitterfenchel, Gartenfenchel
(Fam. Apiaceae, Doldenblütler)

KRÄUTERBESCHREIBUNG

Fenchel ist eine zwei- oder mehrjähige, bis zu 2 m hohe Pflanze mit reich verzweigten, fein gerillten blaugrünen Trieben. Das aromatische Kraut hat im unteren Stengelbereich gestielte, zwei- bis dreifach gefiederte, sattgrüne Blätter mit fadenförmigen, zugespitzten Segmenten. An der Basis besitzen sie eine fleischige, stengelumfassende Blattscheide und weiter oben am Stengel sind die Blätter einfacher und sitzend. Im Spätsommer zeigen sich an den vielstrahligen Dolden kleine, gelbe Blüten. Aus ihnen entwickeln sich wie bei den anderen Doldengewächsen die in zwei Teile zerfallenden Spaltfrüchte.

Verwandte Kräuter

Eine Unterart des Echten Fenchels (*Foeniculum vulgare*) ist der Bitter- oder Gartenfenchel *Foeniculum vulgare* spp. *vulgare* (früher: Variation der Unterart *capillaceum* bzw. *piperitum*). Bei diesem sind zwei verschiedene Sorten zu unterscheiden, die beide zu Heilzwecken verwendet werden: Süßer Fenchel (auch Gewürzfenchel; ital. Finocchio) *F. vulg. vulg.* var. *dulce* mit anisähnlichem, mildem Geschmack und Bitterer Fenchel *F. vulg. vulg.* var. *vulgare*. Außerdem gibt es noch den Gemüsefenchel

Foeniculum vulgare var. *azoricum* mit zwiebelartig verdickten Blattscheiden (Gemüse- oder Knollenfenchel).
„Fenchel“ heißen noch weitere einheimische Doldenblütler, die z. Z. als Heil- oder Gewürzpflanzen unbedeutend sind und nicht zur Gattung *Foeniculum* gehören. Es handelt sich um den Steppenfenchel *Seseli annuum* und mehrere Wasserfenchel-Arten der Gattung *Oenanthe*, z. B. *Oenanthe aquatica, Oenanthe fistulosa.*

VORKOMMEN

Herkunft und Verbreitung

In seiner Wildform stammt der Fenchel aus Ländern rund um den Mittelmeerraum. Als Gartenpflanze ist er in Europa nahezu überall anzutreffen und wurde auch weltweit verbreitet.

Standort

Das winterharte Kraut gedeiht besonders gut auf nahrhaften, kalkhaltigen, tiefgründigen und feuchten Böden in sonnig-warmer Lage.

Kultivierung

Fenchel_3c_400.jpg

Der Fenchel wird heute in den gemäßigten Zonen der Erde in mehreren Sorten angebaut. Für Arzneien verwendeter Fenchel stammt ausschließlich aus Kulturen. Diese gibt es in fast allen südeuropäischen Ländern, in Ägypten und im Nahen Osten, aber auch in China und Indien.

BRAUCHTUM

In Ägypten nahm man Fenchel schon vor mehr als 4000 v. Chr. gegen Husten und die Wurzeln gegen Magenschmerzen. Griechen und Römer verwendeten ihn bei verschiedenen Krankheiten. In Arabien und China war die Pflanze gleichsam

geschätzt.
Im Mittelalter wurden Speisen besonders in der Fastenzeit mit Fenchel gewürzt. Nicht allein wegen des Geschmacks und der Bekömmlichkeit, sondern auch zur Unterdrückung des Hungergefühls. Doch der Fenchel war nicht nur ein Gewürz von armen Leuten, sondern wurde selbst am englischen Hof verwendet. Speisen, die nicht mehr ganz frisch waren, bekamen durch Zugabe von Fenchel ein angenehmeres Aroma und wurden besser verdaulich. Zu diesem Zweck benötigte man im Mittelalter große Mengen: durchschnittlich 4 kg Fenchel pro Monat und Familie.
Pfarrer Sebastian Kneipp (1821-1897) betrachtete den Fencheltee als besonders wirksames Mittel gegen Husten, Keuchhusten, Asthma und Lungenleiden. In alten wie in neuen Schriften ist nachzulesen, daß der Fenchel die Leibesfülle vermindern und das Leben verlängern soll.

Wissenswertes

Wissenschaftlicher und volkstümlicher Name sind aus lat. feniculum oder fenum (= Heu) entstanden. „Marathon“, der durch die Schlacht zwischen Athenern und Persern und den Marathonläufer berühmt gewordene Ort in Griechenland, bedeutet auf deutsch „Fenchelfeld“.
Wenn im Mittelalter jemand einem anderen zu schmeicheln versuchte, nannte man dies „Fenchel geben“.

EIGENSCHAFTEN

Wesentliche Inhaltsstoffe

Die Früchte enthalten 4 bis 8% ätherisches Öl mit den Hauptwirkstoffen trans-Anethol (bis 70 %) und Fenchon sowie höchstens 5 % Estragon. Beim Süßen Fenchel (var. dulce) dominiert das süß schmeckende Anethol; beim Bitteren Fenchel (var. *vulgare*) das bitter schmeckende Fenchon.

Eigenschaften, Wirkungen

Fenchel regt den Appetit an und fördert die Verdauung, wirkt bei Völlegefühl und Blähungen sowie krampflösend, schmerzlindernd und antimikrobiell bei Magen- und Darmbeschwerden. Verwendet wird er auch bei Krankheiten der oberen Luftwege (z. B. Halsschmerzen, Husten, Kehlkopf- und Zahnfleischentzündungen); hierfür verantwortlich ist möglicherweise die Wirkung von Anethol und Fenchon.

In der Volksheilkunde wird dem Fenchel eine Vielzahl weiterer Wirkungen zugeschrieben: So soll er bei Asthma, Kopf- und Unterleibsschmerzen, Erbrechen und Schluckauf helfen. Wegen seiner harntreibenden und blutreinigenden Eigenschaft verwendet man ihn bei Arthritis und Wasseransammlungen. Eine Fenchelspülung soll durch Zugluft verursachte Entzündungen und Schwellungen der Augenlider lindern. In der chinesischen Heilkunde dienen die Fenchelfrüchte (Hui Xiang) als Tonikum für Milz und Nieren sowie bei Erkrankungen der Harnwege und der Fortpflanzungsorgane.

Warnhinweise

Fenchelfrüchte dürfen nicht in Überdosis eingenommen werden. Vor allem während der Schwangerschaft ist von konzentrierten Fenchelzubereitungen dringend abzuraten, weil hierdurch die Gebärmuttertätigkeit angeregt wird. Das ätherische Öl ist nur in kleinsten Mengen und von Schwangeren, Säuglingen und Kleinkindern überhaupt nicht zu verwenden. Die Einnahme von Fencheldrogen über einen längeren Zeitraum sollte nur nach Rücksprache mit einem Arzt erfolgen. In Einzelfällen kommt es zu allergischen Haut-, Magen- und Darmreaktionen. Wer Fenchel sammelt, sollte ihn genau kennen. Es besteht Verwechslungsgefahr mit anderen giftigen Doldenblütlerarten.

ANWENDUNG

Anwendungsgebiet

Foeniculi fructus (Fenchel) und **Foeniculi aetheroleum** (Fenchelöl):
Anwendungen aus Fenchelfrüchten und Fenchelöl nimmt man bei Verdauungsbeschwerden unterschiedlicher Ursache, z. B. leichte, krampfartige Magen-Darm-Beschwerden, Völlegefühl und Blähungen. Fenchelöl ist auch in Fenchelsirup und Fenchelhonig enthalten, der bei Entzündungen der oberen Luftwege, z. B. zur Schleimlösung bei Husten und Halsschmerzen, für Kinder geeignet ist (Höchstdosis beachten!). Diabetiker müssen hierbei den Zuckergehalt beachten.

Anwendungsart

Foeniculi fructus (Fenchel)
Verwendet werden die getrockneten, reifen Früchte mit Fenchelöl als Hauptbestandteil. Als Tagesdosis gilt ein Richtwert von 5 bis 7 g Droge, 10 bis 20 g Fenchelsirup oder Fenchelhonig; 5

bis 7,5 g zusammengesetzte Fencheltinktur.

Foeniculi aetheroleum (Fenchelöl)
Fenchelöl wird durch Wasserdampfdestillation aus den getrockneten, reifen Früchten des Fenchels gewonnen. Die Tagesdosis beträgt 0,1 bis 0,6 ml (entsprechen 0,1 bis 0,6 g), bei Fenchelhonig (mit 0,5 g Fenchelöl/kg) 10 bis 20 g.
In der traditionellen Medizin wird auch die Wurzel – sie besitzt geringere Heilwirkung als die Früchte – verwendet, z. B. bei Harnwegsleiden. Eine ähnliche Wirkung kann mit Fencheltee (als Getränk; auch Mundspülung oder Gurgeln) erzielt werden. Er lindert Koliken bei Säuglingen, hilft bei schlechtem Atem und soll den Milchfluß bei stillenden Müttern fördern. In der pharmazeutischen Industrie nimmt man den Fenchel als schleimlösenden Bestandteil von Hustensäften und -bonbons sowie als Zusatz zu Abführmitteln.

Die Verwendung des Homöopathikums **Foeniculum** erfolgt wie in der traditionellen Medizin. Man glaubt, es helfe bei Appetitlosigkeit, Asthma, zur Stärkung der Augen und zur Anregung der Milchsekretion.

PRODUKTE

Getränke

Fenchel wird zur Herstellung der verschiedensten Spirituosen verwendet. So ist er in Anisspirituosen wie Pernod, Anisette und Raki oder in Sirupe enthalten; außerdem in Boonekamp, Aromatique und Stonsdorfer. Der Dänische Aquavit unterscheidet sich von einem traditionellen Kornbrand durch die Zugabe von Gewürzen, wobei vor allem Kümmel, Fenchel und Anis den Geschmack bestimmen. Die in Griechenland beliebte Anisspirituose Ouzo Sans Rival wird mit vergorenem Traubensaft, Koriander und Fenchel destilliert.

Tee

Fencheltee wird aus Blättern oder Früchten zubereitet und besonders bei Magen- und Darmbeschwerden getrunken: 1 Tasse siedendes Wasser auf 1 bis 3 Teelöffel (Kinder: 1 Teelöffel) ganze Früchte oder 1 Teelöffel zerdrückte Früchte (Kinder die Hälfte); 10 Minuten ziehen lassen und durch ein Teesieb geben. Bei Blähungen trinken Kinder und Erwachsene gleich nach dem Essen oder über den Tag verteilt 2 bis 4 x täglich 1 Tasse des frisch zubereiteten ungesüßten Tees. Babys gibt man vor den Flaschenmahlzeiten oder zur Milchmahlzeit einen Eßlöffel Fencheltee in die Flasche; der Tee kann auch zum Verdünnen von Milch oder Brei

verwendet werden.
Eine Teemischung mit **Fenchel-Dill-Anis** eignet sich bei Anspannung und Stress zur Beruhigung vor dem Schlafengehen. Hierzu gibt man je 1 Teelöffel. der genannten Sorten grob zerkleinert in ca. 250 ml heißes Wasser.
Tee aus der **Fenchelwurzel** (ca. 30 g auf 1 l Wasser) soll harntreibend und blutreinigend wirken. Fencheltee kann man Kindern auch gegen Erkältungskrankheiten geben. Er sollte jedoch nicht mit Zucker, sondern mit Honig gesüßt werden.

Speisen

Fenchelfrüchte eignen sich zum Würzen von Brot, Gebäck und Käse wie auch zum Einlegen von Gurken und Gemüse. Früher wurden sie auch in Zucker gewälzt verzehrt (ähnlich Korianderfrüchte). Für Gemüse bevorzugt man die Knollen der süßeren Fenchelsorten, wie des Finocchio. Die an der Basis verdickten Fenchelblätter können in der gesamten Vegetationsperiode geerntet werden und eignen sich wegen ihres süßlichen Anisgeschmacks für Salate und Fischgerichte. Wurzeln werden im Herbst ausgegraben und in der Sonne getrocknet.

→ **nach oben**
→ **zurück** zur Übersicht

Letzte Änderung: 4. September 2025
Letzte inhaltliche Änderung/Überprüfung: z. Z. in Arbeit (2025)

Zitierweise:
Pelz, Gerhard Rudi & Birgitt Kraft (2025): Fenchel (*Foeniculum vulgare*) – in: Kräuter-ABC, Website der Stiftung zur internationalen Erhaltung der Pflanzenvielfalt in Brunnen/Schweiz: www.kraeuterabc.de (abgerufen am ……).

BILDNACHWEISE UND ZITIERTE LITERATUR

Bildnachweise

• Verbreitungskarte *Foeniculum vulgate*: Euro+Med PlantBase Project. Botanical Museum,

Helsinki, Finland 2018; Data from BGBM Berlin-Dahlem, Germany. Source: World Checklist of Selected Plant Families (2010), © The Board of Trustees of the Royal Botanic Gardens, Kew;

alle weiteren Fotos:
© Dr. Gerhard Rudi Pelz, Petersberg

Zitierte Literatur

→ Standardwerke, Lehrbücher und weiterführende Literatur finden Sie im Literaturverzeichnis (home-Seite oder (http://www.kraeuterabc.de/literatur/)